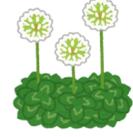
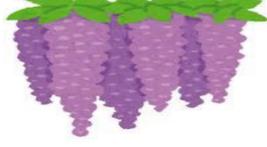


令和7年度

5月 ヘルスアップコース開催カレンダー

あいち健康プラザ

	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
10:30~11:30							
12:00~13:00					バレトン (向井)		
13:30~14:30			ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (井村)			
	6	7	8	9	10	11	
10:30~11:30	休館日	月1 レッスン	太極拳		はじめてエアロ (佐藤)		
12:00~13:00					バレトン (向井)		
13:30~14:30			ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)		
	13	14	15	16	17	18	
10:30~11:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)	追加 レッスン	太極拳		はじめてエアロ (佐藤)	
12:00~13:00							
13:30~14:30				リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (平林)	スタイルアップヨガ (佐藤)
	20	21	22	23	24	25	
10:30~11:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)	日曜 レッスン		はじめてエアロ (佐藤)	サンデー 太極拳	
12:00~13:00						バレトン (向井)	
13:30~14:30				リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)	体づくり運動 (山城)	スタイルアップヨガ (佐藤)
	27	28	29	30	31		
10:30~11:30	ナチュラルヨガ (平井)	リズム&ストレッチ (向井)			はじめてエアロ (佐藤)		
12:00~13:00							バレトン (向井)
13:30~14:30				リズム&ストレッチ (向井)	ボールdeヨガ (佐藤)		体づくり運動 (山城)

※カリキュラムの内容は都合により変更される場合があります。ご予約は、あいち健康プラザ予約センター 0562-82-0221 までお願いします。
※料金: 1,040円 (レッスン参加料+トレーニング施設利用料込み)

月1
レッスン

5月16日(金) 19:00~20:00 Nightヨガ開催!

